
LISTA PRODUKTÓW

- ❖ pieczywo pełnoziarniste, orkiszowe, razowe
- ❖ margaryna ze sterolami 5g
- ❖ herbata zielona
- ❖ serek wiejski 50g
- ❖ oliwa z oliwek
- ❖ oliwki (czarne 10g, zielone 10g)
- ❖ pomidor suszony 8g
- ❖ kiełki rzodkiewki
- ❖ pieprz
- ❖ rozponka
- ❖ pomidory
- ❖ ogórek zielony 200g
- ❖ rzodkiewka 20g
- ❖ ser biały 100g
- ❖ ocet balsamiczny
- ❖ woda mineralna (gazowana 60ml)
- ❖ zioła prowansalskie
- ❖ cytryny
- ❖ awokado
- ❖ maślanka (1,5%) 200ml
- ❖ koperek
- ❖ czosnek
- ❖ sól
- ❖ mąka pszenna graham 100g
- ❖ jajko
- ❖ mleko (1,5%) 150ml
- ❖ jogurt naturalny (1,5%)
- ❖ truskawki (mrożone) 150g
- ❖ syrop z agawy lub klonowy
- ❖ cynamon
- ❖ serek biały light (3%) 30g
- ❖ sałata
- ❖ papryka (czerwona, zielona)
- ❖ jabłko
- ❖ makaron penne 50g
- ❖ sezam
- ❖ orzechy nerkowca 10g
- ❖ bazyliia świeża